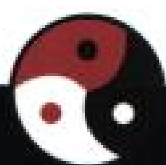


SPORT JU-JUTSU

"SPORT, MOTION OCH SJÄLVFÖRSVAR"

RICARD CARNEBORN INGEMAR SKÖLD

Sport ju-jutsu

Sport ju-jutsu (SJJ) är en modern ju-jutsustil som skapats av Ingemar Sköld, 8 dan, och hans elev Ricard Carneborn, 3 dan. Stilen bygger på 30-års erfarenheter av ju-jutsu som motions- och tävlingsidrott. Sport ju-jutsuns ledord är rörelseglädje, trygghet och effektivitet.

I den första delen av denna bok illustreras de tekniker som ingår i SJJ-systemet. Sport ju-jutsuns graderingssystem är anpassat efter IJJFs tävlingsreglemente som är det officiella systemet för EM, VM och World Games. Systemet är i huvudsak uppbyggt på grundtekniker i slag och spark, kasttekniker och golvkamp. Till detta läggs kombinationer, kontringar och olika former av kamp. Teknikerna kan användas för att förbereda sig maximalt för tävling eller för att få allsidig träning och motion. Teknikerna ger dessutom en större trygghet vid en hotfull situation.

I den andra delen presenteras delar av ett utbildningsmaterial som används vid SJJ's grundkurs för instruktörer med bland annat en kort introduktion till mental träning, grundläggande kunskaper om barns och ungdomars utveckling, förslag på träningsupplägg och metodik, samt en förstahjälpen-lathund vid idrottsskador.

Sport ju-jutsu så som den presenteras i denna bok ska inte ses som ett en gång för alla färdigt system. Se istället boken som en början på ett system som kommer att fortsätta att utvecklas tillsammans av SJJ-klubbar och utövare som delar synen på vad rolig och effektiv idrott är.

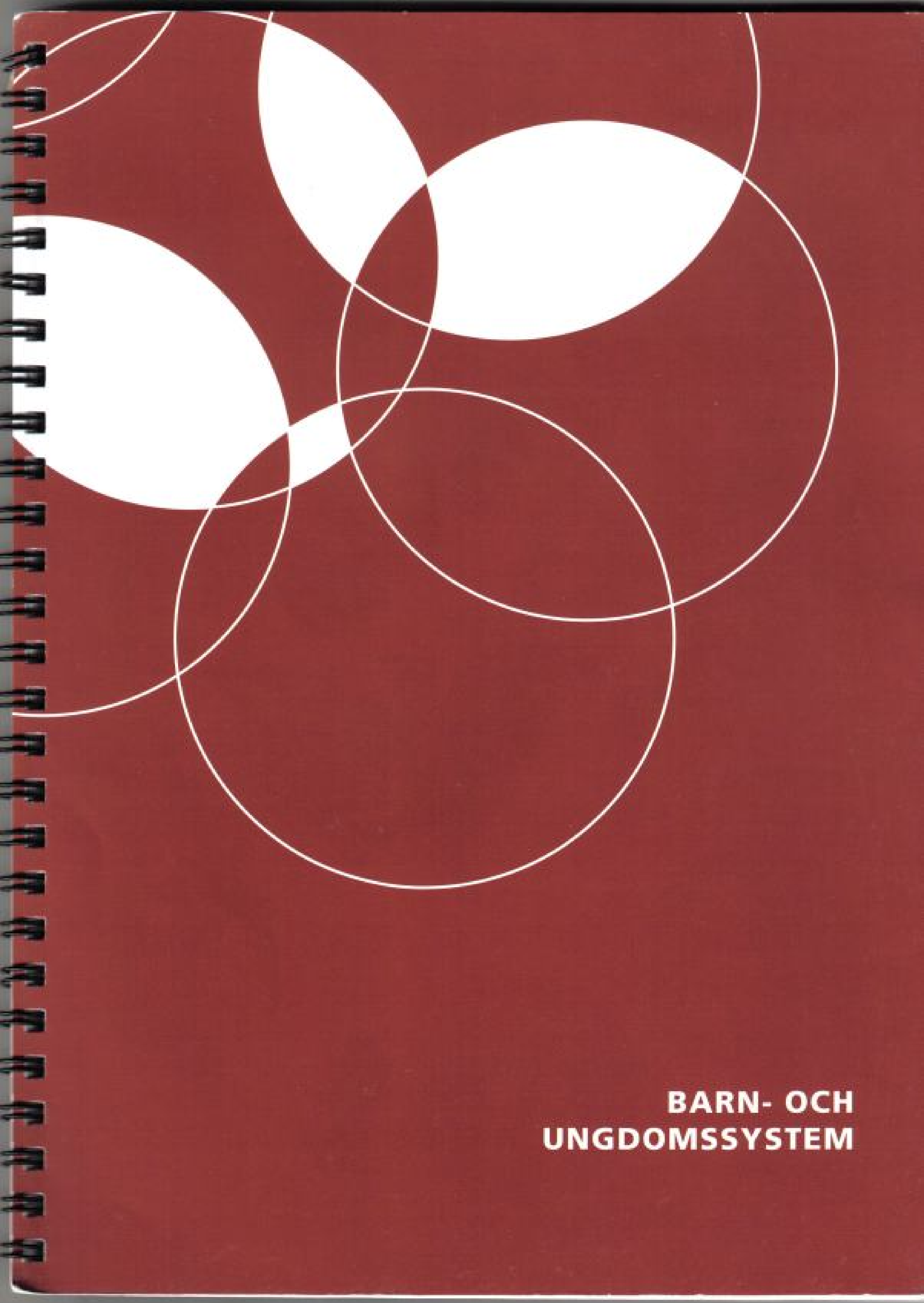


www.sportju-jutsu.com

Innehåll



Texterna i detta kompendium är med några undantag skrivna och framtagna av Ingemar Sköld och Ricard Carneborn. Texten om mental träning är skriven av Lars Pyk i samråd med Ingemar Sköld. Avsnitten om första hjälpen är framtaget av Ingemar Sköld och Michael Mattson. Materialet till Barn och ungdomars utveckling är hämtat från "Idrottens Träningslära" utgiven av SISU-idrottsböcker och omarbetad av Anna Dimberg..
Grafisk form & illustration: Ola Lanteli Foto: Mikael Bengtsson, Lou Rehnlund . Tryck och repro: SM Evert


BARN- OCH
UNGDOMSSYSTEM

GULT BÄLTE • 5 MON

GRUNDTEKNIKER

STÄLLNINGAR/ FÖRFLYTTNINGAR
Fudo dachi
Kamae
Ayumi ashi
Tsuri ashi
Taisabaki

FALLTEKNIKER
Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

SLAG- & SPARKTEKNIKER
Gyaku tski
Mae geri

KASTTEKNIKER
O soto otoshi
O goshi

NE WAZA
Kesa gatame
Frigöring från kesa gatame:
1. Lyft över
2. Sitt upp
3. Vrid ur


GYAKU TSKI


MAE GERI

KOMBINATIONER
O soto otoshi – O goshi
Gyaku tski – Mae geri


O SOTO TOSHI

KONTRINGAR

Attacker	Kontringar
O soto otoshi.	O soto otoshi


O GOSHI

RANDORI

1. Ne waza 2 × 1 minut
2. Kast 2 × 1 minut


KESA GATAME

ORANGE BÄLTE • 4 MON

GRUNDTEKNIKER

FALLTEKNIKER

Alla fall med dämpning
Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

SLAG- & SPARKTEKNIKER

Kizame tski
Mawashi geri

KASTTEKNIKER

Seo nage
O soto gari
De ashi barai
Favoritkast i rörelse

NE WAZA

Yoko shiho gatame

KOMBINATIONER

O soto otoshi – Ippon seo nage
Kizame tski – Mawashi geri

KONTRINGAR

Attacker	Kontringar
O goshi	De ashi barai

RANDORI

1. Ne waza 3 × 1 minut
2. Kast 3 × 1 minut


KIZAME TSKI


MAWASHI GERI


SEO NAGE


O SOTO GARI


DE ASHI BARAI


YOKO SHIHO GATAME

GRÖNT BÄLTE • 3 MON

GRUNDTEKNIKER

BLOCKERINGAR

Gedan barai
Chudan soto uke

NE WAZA

Mune gatame
Tate shiho gatame

KAST

Ko uchi gari
O uchi gari
Favoritkast i rörelse

KOMBINATIONER

Ko uchi gari – Ippon seo nage
Ippon seo nage – Ko uchi gari
Gyaku tski – Mawashi geri
Kizame tski – Mae geri

KONTRINGAR

Attacker	Kontringar
O soto otoshi	Ippon seo nage

RANDORI

1. Ne waza 2 × 2 minuter
2. Kast 2 × 2 minuter
3. Slag & spark 2 × 2 minuter


GEDAN BARAI


CHUDAN SOTO UKE


KO UCHI GARI


O UCHI GARI


MUNE GATAME


TATE SHIHO GATAME

BLÅTT BÄLTE • 2 MON

GRUNDTEKNIKER

SLAG- & SPARKTEKNIKER
Uraken tski
Yoko geri

HALVDISTANSTEKNIKER
Kote gaesh
(utgår från grepp i dräkten)

KAST
Harai goshi
Sume gaesh
2 st favoritkast i rörelse

NE WAZA
Juji gatame
Ude garame

KOMBINATIONER/SERIER

O soto otoshi – Harai goshi
Uraken – Yoko geri
Uraken – Gyaku tski – Harai goshi

KONTRINGAR

Attacker	Kontringar
Gyaku tski	Gyaku tski
Mawashi geri	Kizame tski

RANDORI

1. Ne waza	3 × 2 minuter
2. Kast	3 × 2 minuter
3. Slag & spark	3 × 2 minuter

URAKEN TSKI

YOKO GERI

KOTE GAESH

HARAI GOSHI

SUME GAESH

JUJI GATAME

UDE GARAME

BRUNT BÄLTE • 1 MON

GRUNDTEKNIKER

SLAG- & SPARKTEKNIKER
Haito
Mawashi geri (jodan)

HALVDISTANSTEKNIKER
Kote mawash
(utgår från grepp i dräkten)

NE WAZA
Ura tate shiho gatame
Kame shiho gatame
Ushiro kesa gatame

KAST
Tomoe nage
Tani otoshi

Dessa kast i rörelse:
O soto otoshi
O goshi
O soto gari
Ippon seo nage
O uchi gari
Ko uchi gari
Harai goshi
Sume gaesh







KOMBINATIONER/SERIER

Mae geri – Mawashi geri – Gyaku tski
Uraken – Gyaku tski – Tani otoshi

KONTRINGAR

Attacker	Kontringar
Mawashi geri	Gedan barai – O uchi gari
Mawashi geri	Gedan barai – De ashi barai



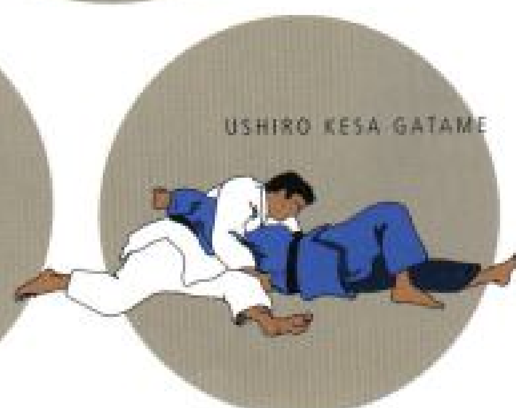
RANDORI

1. Ne waza	2 × 2 minuter
2. Kast	2 × 2 minuter
3. Slag & spark	2 × 2 minuter

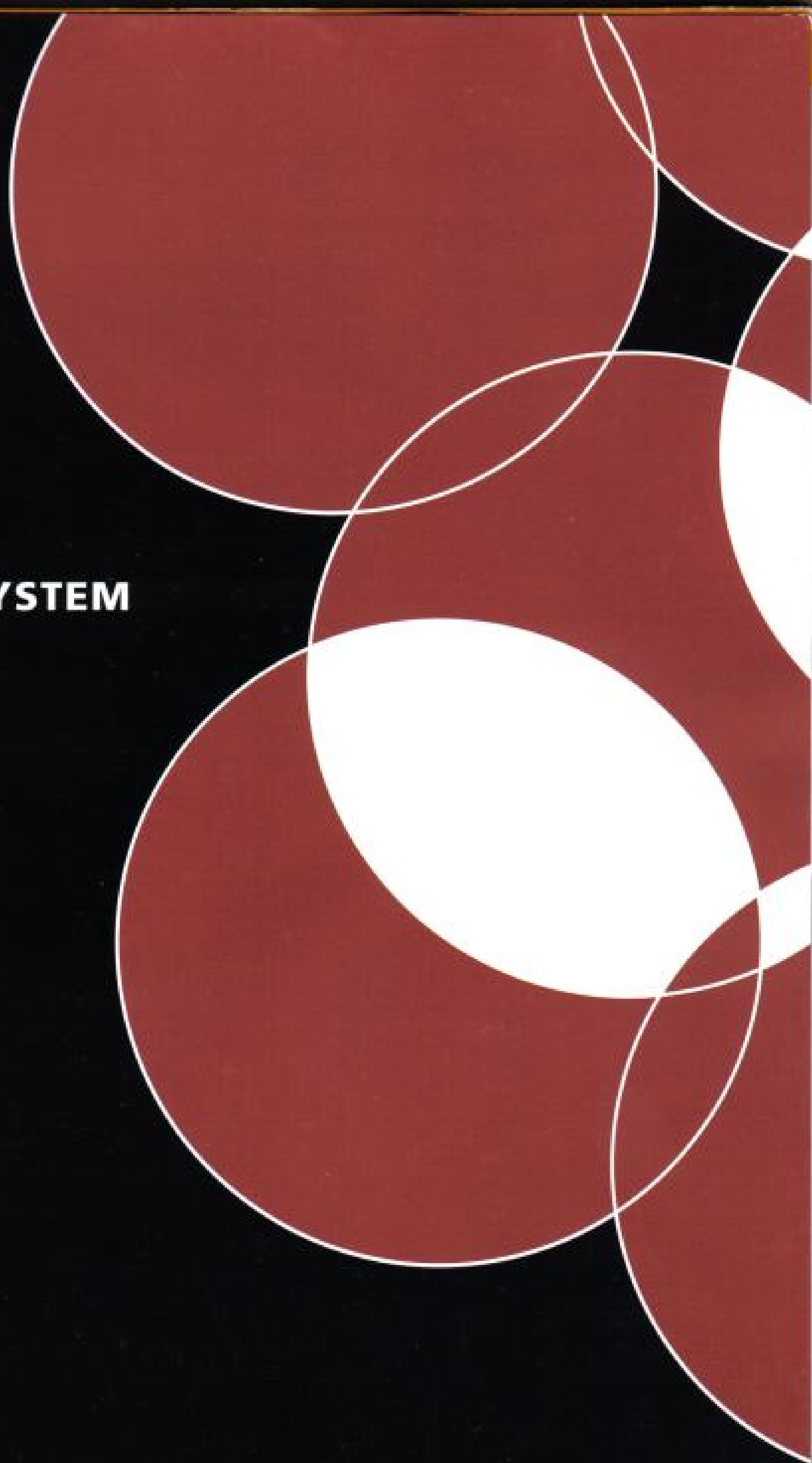








VUXENSYSTEM



GULT BÄLTE • 5 KYU

KIHON WAZA (GRUNDTEKNIKER)

TACHI WAZA (utgångsställningar)
Fudo dachi
Kamae

TAISABAKI WAZA (förflyttningar)
Ayumi ashi
Tsuri ashi
Taisabaki 90°
Taisabaki 180°

UKEMI WAZA (fallteknik)
Mae ukemi
Ushiro ukemi
Ushiro ukemi med dämpning
Yoko ukemi

UKE WAZA (blockeringar)
Morote jodan uke
Chudan soto uke
Gedan uchi uke

TSKI WAZA (slagtekniker)
Gyaku tski
Oi tski
Kizame tski
Empi

KERI WAZA (sparktekniker)
Mawashi geri
Mawashi geri gedan
Mae geri
Hiza geri

NAGE WAZA (kast)
O soto otoshi
O goshi

NE WAZA (golvkamp)
Kesa gatame
Yoko shiho gatame

Vändningar från liggande i guardposition, t ex:
1. till Juji gatame
2. till Tate shiho gatame "mount position"

Passeringar från sittande i guardposition, t ex:
1. tryck ned knät (mellan)
2. lyft upp benet (under)













SITUATIONSTRÄNING

DISTANS

3 försvar från distans med slag- och sparktekniker

NÄRKAMP

3 försvar med närkampstekniker

GREPP

2 försvar med kasttekniker/nedtagningar

GOLVKAMP

1 förhållningssätt i överläge
1 förhållningssätt i underläge

RANDORI

1. Slag & spark
2. Kast
3. Ne waza
4. Självförsvar



VÄNDNING TILL JUJI GATAME



KESA GATAME



VÄNDNING FRÅN LIGGANDE I GUARD TILL TATE SHIHO GATAME



PASSERING, TRYCK NED KNÄT



YOKO SHIHO GATAME



PASSERING, LYFT UPP BENET

ORANGE BÄLTE • 4 KYU

KIHON WAZA

UKEMI WAZA
Alla fall med dämpning
Mae ukemi
Ushiro ukemi
Yoko ukemi

UKE WAZA
*Chudan soto uke**
*Gedan uchi uke**
Jodan soto uke
Jodan uchi uke

TSKI WAZA
*Gyaku tski**
*Kizame tski**
Uraken

KERI WAZA
*Mawashi geri**
*Mae geri**

KANSETZU WAZA
(halvdistanstekniker)
Kote gaesh
(utgår ifrån grepp i dräkten)

NAGE WAZA
*O soto otoshi**
*O goshi**
Ko uchi gari
O uchi gari
Seo nage
Favoritkast

NE WAZA
*Kesa gatame**
*Yoko shiho gatame**
Tate shiho gatame

** återkommande teknik*









REN RAKU WAZA (KOMBINATIONER)

Uraken – Gyaku tski
O soto otoshi – O goshi

RANDORI

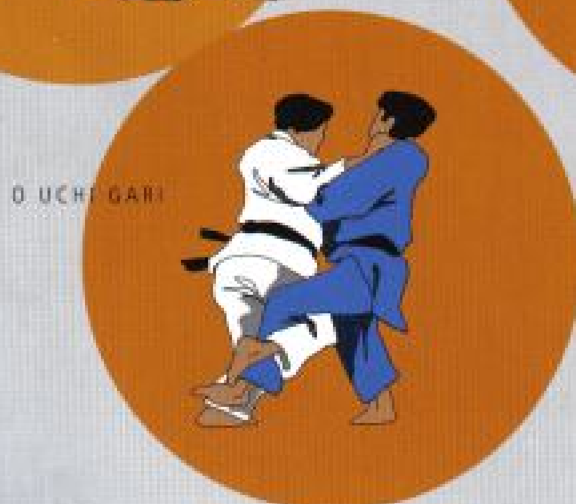
1. Slag & spark
2. Kast
3. Ne waza

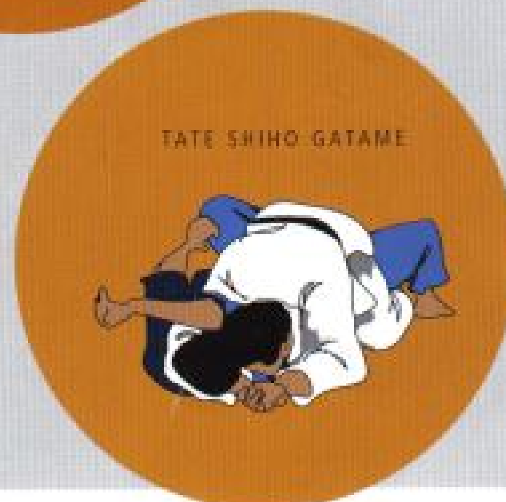
KAESHI WAZA (KONTRINGAR)

Attacker	Kontringar
Gyaku tski	Gyaku tski
Mawashi geri	Gyaku tski
O soto otoshi	O soto otoshi









GRÖNT BÄLTE • 3 KYU

KIHON WAZA

TSKI WAZA
*Gyaku tski**
*Oi tski **
*Kizame tski**
*Uraken tski**

KERI WAZA
*Mawashi geri**
*Mae geri**

KANSETZU WAZA
Kote mawashi
(utgår ifrån grepp i dräkten)

NAGE WAZA
*O uchi gari**
*Ko uchi gari**
O soto gari
Harai goshi
Favoritkast

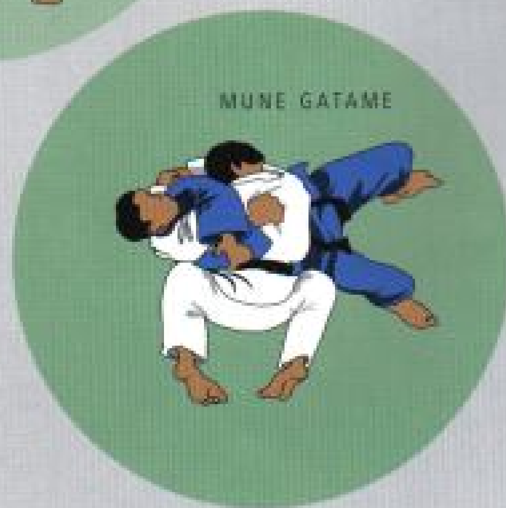
NE WAZA
Mune gatame
Kata gatame
Ura Tate shiho gatame
Kame shiho gatame
Juji gatame

** återkommande teknik*









RENRAKU WAZA

Uraken – Gyaku tski – Mawashi geri
Mae geri – Mawashi geri – Gyaku tski
Ko uchi gari – O uchi gari
Ko uchi gari – Harai goshi

RANDORI

1. Slag & spark
2. Kast
3. Ne waza

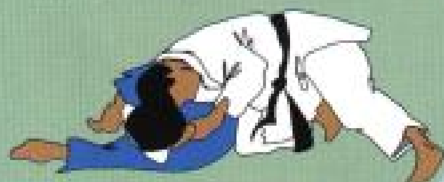
KAESHI WAZA

Attacker	Kontringar
Gyaku tski	Uraken
Mae geri	Gyaku tski



URA TATE SHIHO GATAME

KATA GATAME



KAME SHIHO GATAME



JUJI GATAME



BLÅTT BÄLTE • 2 KYU

KIHON WAZA

TSKI WAZA
Haito

KERI WAZA
Yoko geri

NAGE WAZA
Te guruma
Kata guruma
Sume gaesh
Tani otoshi
Sasae tsuri komi ashi
Favoritkast

NE WAZA
Ushiro kesa gatame
Waki gatame
Hadaka jime
Juji jime
Vadlås













REN RAKU WAZA

Favoritkombinationer:
2 st i slag & spark
2 st i kast

KAESHI WAZA

Favoritkontringar:
2 st i slag & spark
2 st i kast

RANDORI

1. Slag & spark
2. Kast
3. Ne waza



USHIRO KESA GATAME



HADAKA JIME



WAKI GATAME



JUJI JIME



SASAE TSURI KOMI ASHI



VADLÅS

BRUNT BÄLTE • 1 KYU

KIHON WAZA

KERI WAZA
Ura mawashi geri
Ushiro geri

NAGE WAZA
Tomoe nage
Uchi mata
2 st favoritkast

NE WAZA
Ude garame
San kaku jime
Hiza gatame

REN RAKU WAZA

Favoritkombinationer:
3 st i slag & spark
3 st i kast

KAESHI WAZA

Favoritkontringar:
3 st i slag & spark
3 st i kast

RANDORI

1. Slag & spark
2. Kast
3. Ne waza



URA MAWASHI GERI



USHIRO GERI



TOMOE NAGE



UCHI MATA

REKOMMENDERAD TID MELLAN GRADERINGAR

BARN & UNGDOM

Till gult bälte tränar man minst 1 termin.
Till orange bälte tränar man minst 1 termin från den senaste graderingen.
Till grönt tränar man 2 terminer från den senaste graderingen.
Till blått tränar man minst 3 terminer från den senaste graderingen.
Till brunt bälte tränar man minst 4 terminer från den senaste graderingen.

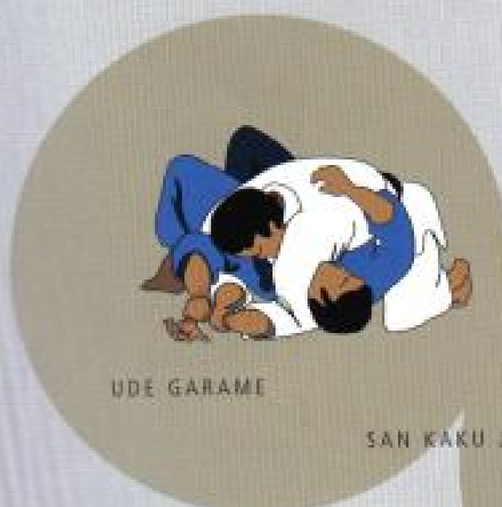
VUXEN

Till gult bälte tränar man minst 1 termin.
Till orange bälte tränar man minst 1 termin från den senaste graderingen.
Till grönt tränar man 2 terminer från den senaste graderingen.
Till blått tränar man minst 3 terminer från den senaste graderingen.
Till brunt bälte tränar man minst 4 terminer från den senaste graderingen.
Till svart bälte 1 dan bör man han minst 5 års kontinuerlig träning bakom sig.

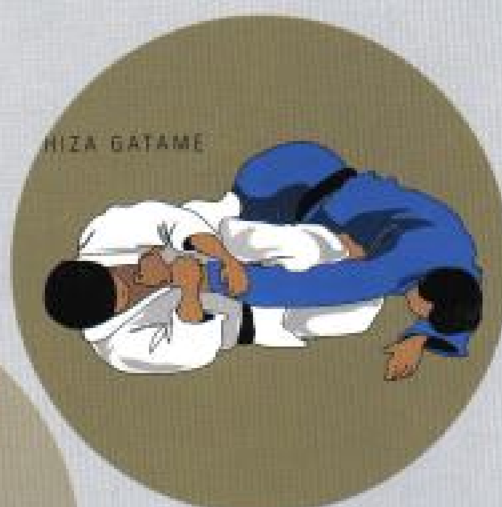
I alla fall är det upp till den ansvarige instruktören att bedöma om eleven är mogen och redo för att pröva till en ny grad. Klubbarna ansvarar själva för att hålla en hög standard på sina elevers graderingar.

GRADERINGSLICENSER

För att få gradera någon i sport ju-jutsu krävs att man har genomgått och godkänts på sport ju-jutsuns grundkurs och att man har lägst orange bälte (4 kyu). Man har då rätt att gradera elever till graden under sin egen.







DANGRADERINGSSYSTEM



SVART BÄLTE • 1 DAN

KIHON WAZA

Alla slag- och sparktekniker genomförs både på motståndare och fritt i luften.

TSKI WAZA

Gyaku tski
Oi tski
Kizame tski
Uraken
Haito
Empi

KERI WAZA

Mawashi geri
Mae geri
Yoko geri
Ura mawashi geri
Ushiro geri
Hiza geri

BLOCKERINGAR

Morote jodan uke
Chudan soto uke
Gedan uchi uke
Jodan soto uke
Jodan uchi uke

RENRAKU WAZA

Kote gaesh
Kote mawashi

NAGE WAZA

O soto osae
O soto otoshi
O goshi
Seo nage
O soto gari
Harai goshi
O uchi gari
Ko uchi gari
Kata guruma
Te guruma
Sume gaesh
Tani otoshi
Sasae tsuri komi ashi
Tomoe nage
Uchi mata

Ne waza:

Kesa gatame
Yoko shiho gatame
Tate shiho gatame
Mune gatame
Kata gatame
Ura tate shiho gatame
Kame shiho gatame
Ushiro kesa gatame
Juji gatame
Waki gatame
Vadlås
Hadaka jime
Juji jime
Ude garame
San kaku jime
Hiza gatame

SITUATIONSTRÄNING

DISTANS

5 försvar från distans med slag och sparktekniker

NÄRKAMP

5 försvar med närkamps-tekniker

GREPP

5 försvar med kasttekniker/nedtagningar

GOLVKAMP

5 försvar med golvkampstekniker

FRIFORM

Försvar mot attacker från distans, närkamp, grepp-tekniker och golvtekniker

FRIFORM (två motståndare)

Försvar mot attacker från distans, närkamp, grepp-tekniker och golvtekniker

RANDORI

1. Slag & spark	3 × 2 minuter
2. Kast	3 × 2 minuter
3. Ne waza	5 minuter
4. Matcher	4 × 2 minuter

SVART BÄLTE • 2 DAN

Alla grundtekniker som till 1:a dan
Alla slag- och sparktekniker genomförs både på motståndare och fritt i luften.

KIHON / FAVORITKOMBINATIONER

5 st favorittekniker i kast
5 st vänsterkast
  – favoritteknikerna i kast och vänsterkasten visas grundmässigt och i rörelse
5 st favorittekniker i slag & park
  – visas i rörelse
  – visas höger och vänster
3 st kombinationer i kast
5 st kombinationer i slag & spark

RANDORI

Matcher, ca 15 min





SVART BÄLTE • 3 DAN

Programmet skall presenteras för Riksgraderingskommiteen (RGK) skriftligen senast en månad före graderingen.

KIHON

7 favorittekniker, som grundteknik och i rörelse

5 serier från stående tekniker till golvtekniker

– t ex slag mot ansiktet, kast/nedtagning och fasthållning/avslut på golvet.

EGET PROGRAM

10-15 MINUTER

Eget program kan tex innehålla:

- koreografiska serier
- tävlingstekniker
- speciella självförsvarstekniker mot vapenattacker

RANDORI

Matcher, ca 10 minuter

SVART BÄLTE • 4 DAN

Tanken med 4:e dan är att den graderande visar upp sitt tekniska testamente. Programmet skall presenteras för RGK skriftligen 1 månad innan graderingen.

EGET PROGRAM

CA 30 MINUTER

Eget program kan t ex innehålla:

- koreografiska serier
- en- eller tvåmanskata
- tävlingstekniker
- speciella självförsvarstekniker mot vapenattacker
- randori

RGK förbehåller sig rätten att neka till gradering för 4:e dan.

RGK kan ej neka ansökan till lägre grader.



GRADERINGSBESTÄMMELSER DANGRADER

TIDSINTERVALLER

Följande tidsintervaller gäller för gradering till dangrader

1:a dan	5 års minimitid
2:a dan	2 år från föregående gradering
3:e dan	3 år från föregående gradering
4:e dan	4 år från föregående gradering

TÄVLINGSPOÄNG

I Sport Ju-Jutsu går det att gradera till 2:a och 3:e dan på tävlingsmeriter.

Bestämmelser för 2 DAN

- Intensivt tävlande motsvarande 10 tävlingar eller mer under en två (2) års period.
- Den tävlande skall totalt ha gått minst 20 matcher eller mer på de tävlingar han/hon vill tillgodoräkna sig tävlingspoäng för.
- Ansökan skall inkomma till RGK senast tre (3) år efter den sista tävlingen som den ansökande har upptagit i sin ansökan.

Bestämmelser för 3 DAN

- Intensivt tävlande motsvarande 15 tävlingar eller mer under en tre (3) års period.
- Den tävlande skall ha presterat 5 medaljer på nationella tävlingar och även ha tävlat internationellt.
- Ansökan skall inkomma till RGK senast tre (3) år efter den sista tävlingen som den ansökande har upptagit i sin ansökan.

Tanken med graderingar på tävlingspoäng är att den tävlande skall belönas med en ny grad efter genomförda tävlingar och för den träningsmängd som det innebär att tävla på elitnivå. Ansökan skall alltså därför vara i den tävlandes aktiva karriär eller i tät anslutning till avslutad karriär.

RGK förbehåller sig rätten att inte godkänna graden då de anser att t ex:

- Den tävlande har ställt upp i tävlingar av för låg kvalité.
- Det har varit för få deltagare i tävlingar.
- Den tävlande har presterat för dåliga resultat.

Tävlingarna räknas från datumet från den tidigare graderingen och nollställs efter genomförd gradering.

4:E DAN OCH HÖGRE GRADER

RGK utdelar högre dangrader än 4:e dan med stöd av meriter inom följande områden:

- tävlingsmeriter
- domarmeriter
- instruktionsmeriter
- enskilda instruktioner på klubbnivå, instruktioner för större grupper/lag
- teknisk utveckling
- utveckling av systemet som sammanställts i tryck
- metodikutveckling
- framtagandet av kursmaterial, kurshållare för instruktörer etc.
- framtagandet av böcker och kompendier inom sport ju-jutsu systemet

Ansökan till högre dangrader görs till RGK. Vid graderingstillfället finns utrymme för en kortare uppvisning. Detta är dock ej obligatoriskt. Det finns ingen tidbegränsning melllan graderingar från 4:e dan och uppåt.

ANSÖKAN TILL DANGRADERING

Ansökan till dangradering görs till RGK. Ansökan skall vara tillhanda RGK senast 1 månad innan utsatt datum för graderingen.

Ansökningsformulär för dangraderingar kan du ladda ned på www.sportju-jutsu.com .

PEDAGOGIK FÖR SPORT JU-JUTSU TRÄNING

I detta avsnitt vänder vi oss till instruktörer och ger tips på hur man på ett effektivt och pedagogiskt sätt kan instruera i sport ju-jutsu. Tanken med dessa tips är att instruktören direkt skall kunna överföra dem på sina klasser och i sina instruktioner och att han/hon har med sig dessa redskap i sin instruktörskarriär. Detta kapitel följer SJJ's kursverksamhet och gås igenom grundligt på kurserna.



Börja med att göra en

INSTRUKTÖRSANALYS

Denna analys är ett verktyg för att förstå sig själv och en hjälp att hela tiden kunna bli en bättre instruktör.

VEM ÄR DU JUST NU? VART VILL DU NÅ?

Tänk efter var du står nu, sätt en pil åt det håll du strävar

Egenskaper och dess ytterligheter:

Ortodox (följer alla regler)	Anarkistisk (skapar sina egna regler)
Skämtsam	Allvarlig
Blyg	Oblyg
Mjuk framtoning	Hård framtoning
Tekniskt bra	Mindre tekniskt bra
Fysiskt närvarande	Mindre fysiskt närvarande
Pratar högt	Pratar lågt
Demokratisk	Diktatorisk

Ett bra sätt att lära sig mer är att skaffa sig förebilder.
Vad gjorde han/hon som var så bra?

Skriv ned bra tips som du lär dig från andra här:

Förebilder kan hjälpa till och inspirera dig men det är viktigt att du hittar din egen stil och att du alltid är dig själv. Prata därför med din egen röst, var dig själv så blir du lättare uppfattad som ärlig, äkta och tydlig.

PEDAGOGIK

(vetenskapen om människors inlärning)

PÅ VILKET SÄTT LÄR DU UT TEKNIKERNA?

Inom sport ju-jutsun rekommenderar vi denna formel för instruktion:

VISA – PRÖVA – INSTRUERA – ÖVA

Visa:	Visa tekniken utan att prata eller säg väldigt lite, visa inga detaljer
Pröva:	Låt eleverna pröva för att få en känsla om vad tekniken handlar om
Instruera:	Nu kan du gå in mer på detaljer och även ge svar på frågor som har dykt upp
Öva:	Nu låter du eleverna öva och du går då runt och tittar och hjälper till.

Undvik att börja förklara för mycket detaljer och ge dig inte in i långa diskussioner när en elev precis börjat träna en ny teknik. Eleverna måste prova och känna vad som är fel och vad som kan vara rätt innan de kan förstå detaljerna i tekniken.

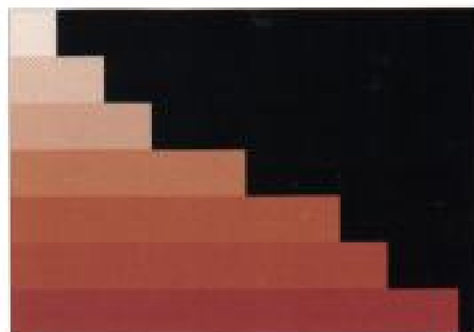
HUR VI LÄR OSS OCH HUR KUNSKAP FÖRANKRAS

Dagligen utsätts vi för en väldig massa intryck och information och under ett träningspass är det extra mycket att hålla reda på och ta in.

Via ett stort antal undersökningar har bland andra William Glassner kommit fram till att:

Vi kommer ihåg:

10 % av det vi läser
20 % av det vi hör
30 % av det vi ser
50 % av det vi hör och ser
70 % av det vi diskuterar
80 % av det vi upplever
95 % av det vi lär ut till andra



Att vara instruktör är med andra ord ett bra verktyg för att utvecklas som utövare!

VAK

Visuellt – Auditivt – Kinestetiskt

Alla människor har olika inlärningssätt. Vissa lär sig bättre genom att se på, vissa vill lyssna och andra vill känna.



De visuella (syn) uttrycker sig gärna enligt följande:
- Jag ser det på det här sättet ...
- Min vision är ...
- Ur min synvinkel ...



De auditiva (hörsel) säger:
- Det låter bra.
- Jag orkar inte höra ...



De kinestetiska (känsel) säger:
- Jag känner mig ...
- Som jag förstår det ...
- Jag känner för att ...

Alla människor använder alla sinnen för att kommunicera och lära sig saker men alla har ett dominerande sinne. *Vilket har du?*

Som instruktör tenderar man att göra på det sätt som passar sin egen inlärningsstil, försök därför att variera ordval, kroppsspråk och metoder för att nå alla deltagare.

PRAKTISK TIPS

Här ger vi dig tips på hur du kan uppmärksamma dina elever, få dem att känna sig duktiga och hur du kan skapa en härlig atmosfär att träna i.

ATT HA FYSISK NÄRVARO

- Sätta en hand på varje elev under träningen.
- Rätta dem fysiskt, flytta deras händer och fötter till rätt läge. (En bra metod för inlärning, speciellt hos barn & ungdomar.)
- Skrik till eller tala lågt. På detta sätt kan du få kontroll över en stökig grupp.
- Visa en teknik som är avancerad, högre svårighetsgrad än gruppens nivå.
- Gläns när du visar. Att se en avancerad teknik fångar uppmärksamheten.
- Ställ frågor om hur tekniken skall utföras och be eleverna förklara.
- Berätta en historia och knyt ihop till tekniken.
- Bryt mönster, gör det oväntade.
- Om du blir stillastående, se till att röra dig så att du har varit 3 ggr i alla hörn. Ett bra sätt för att sätta fart på dig själv. På din vandring passerar du alla elever.

ATT SKAPA STÄMNING

Här ger vi några exempel på hur du kan skapa en härlig stämning och utnyttja fördelarna i gruppsykologin.

En duktig instruktör är ofta:

1. Duktig tekniskt.
2. Bra på att visa och lära ut.
3. Vet om och tycker om att vara bra.
4. Vill att eleverna skall bli bättre än sig själv.

Ju bättre du är på punkt 3, desto svårare blir punkt 4

Hur eleverna kan peppa sig själva och andra:

- Alla räknar högt under t ex situps.
- Du räknar, de svarar.
- Du skriker, de svarar.
- Under sparring så får alla i uppgift att skrika och mana på.
- Träna på kommando (1–10 med kiai på nr 10).
- Alla ställer upp i en ring och får applåder och beröm när de slår, sparkar eller kastar.

Hur man kan skapa stämning:

- Lång mokusoe innan och efter passet.
- Spela musik under passet.
- Släck ned vid stretch.
- Terapeutisk (två och två) stretch.
- Massage efter träningen.

En duktig instruktör känner av vad som behövs och vad han/hon skall använda för knep för att lyfta eleven eller gruppen.



ATT GE UPPMÄRKSAMHET TILL ELEVEN

- Sätt en hand på axeln och säg – *Bra!*
- Säg elevens namn – *Bra Kalle!* så att det hörs över lokalen. På detta sätt finns du överallt.
- Gå nära, pressa och peppa två stycken som fightas.
- Några får visa en teknik med efterföljande applåder.
- Sitt ned, prata med eleven på "elevens nivå".

Vad du säger före träningen:
– Kul att se dig igen, Anna!
– Petter ser laddad ut i dag, härligt!
– Idag ser alla pigga ut, nu kör vi!

Under träningen:
- Använd klubbnamnet och peppa dem.
  – Kom igen nu xxx !
- Ge beröm, det kan aldrig bli för mycket!

Efter träningen:
– Tjejerna var på bettet idag.
– Ni var otroliga idag! Vi ses nästa gång!
– Micke har verkligen gått framåt sista tiden.
Återkoppla till saker som hände, *– Vilket underbart kast Anna fick in.*

LÅT ELEVEN KÄNNA ATT HON/HAN ÄR SPECIELL!

Visa att du tycker om när hon/han kommer på dina pass!

Vi hoppas dessa tips kan göra att du känner dig lite säkrare på mattan. Kom dock ihåg att oavsett hur många knep och trix du har så måste din glädje av att träna och instruera i ju-jutsu komma inifrån hjärtat och lysa ut över dina elever. Om du har oet i dig, ja då är det lättare att lyckas och betydligt svårare att misslyckas.

TRÄNINGSMETODIK

På följande sidor finns exempel på träningsupplägg hämtade från sport ju-jutsuns grundkurs för instruktörer. Dessa exempel är till för att hjälpa instruktörer att utforma bra och effektiva träningspass så att eleverna får "rätt känsla" för sport ju-jutsu och lär sig teknikerna på ett effektivt och roligt sätt.

Metodiken i detta häfte är ett hjälpmedel att få bra fart och driv på träningarna. Instruktören kan använda delarna och sätta ihop träningspass eller använda vissa moment då han/hon vill förmedla eller träna extra mycket på ett moment.

GRUNDEN I ALL SPORT JU-JUTSU TRÄNING BÖR VARA RÖRELSEGLÄDJE OCH EFFEKTIVITET.



GRUNDTEKNIKER

KOMBINATIONER I SLAG & SPARK

Kombinationer i serier är ett bra sätt att träna grundtekniker som enkla kombinationer. Här följer några exempel:

Slagkombinationer i serier
Kizame tski – Gyaku tski
Gyaku tski – Uraken
Uraken – Haito
Haito – Kizame tski

Sparkkombinationer i serier
Mae geri – Mawashi geri
Mawashi geri – Ura mawashi geri
Ura mawashi geri – Yoko geri
Yoko geri – Ushiro geri

Slag- och sparkkombinationer i serier
Uraken tski – Gyaku tski – Yoko geri
Mae geri – Mawashi geri – Gyaku tski
Oi tski – Gyaku tski – Mawashi geri

SERIER MED KAST

Detta är ett bra sätt att träna igenom grundtekniker i kast. Förklaringarna utgår från en SJJ-utövare med högerfattning.

Alla kast instrueras med dessa fyra hållpunkter som bas för rörelsen
1. Greppet
2. Balansbrytningen
3. Kastet
4. Uppföljningen

Kast via motståndarens högra stödjeben.
O soto otoshi
O soto gari
Ko ouchi gari

Kast med egen fri arm
Kubi nage
O goshi
Ippon seo nage

Kast med eget fritt ben
Hane goshi
Harai goshi
Uchi mata

Kast med rörelse medsols
Sasae tsuri komi ashi
O uchi gari
Harai goshi

Kast där rörelsen startas med att backa
Ko ouchi gari
O ouchi gari
Ashi barai

Kast med egen rullning
Sume gaesh
Tomoe nage

Kast med lyft
Morote gari
Kata guruma
Te guruma

NE WAZA TRÄNING

UPPVÄRMNINGSÖVNINGAR

Rullningar och rörelseträning

1. Person nr 1 står på alla fyra, person nr 2 stoppar in armen från sidan:
   Rullningar från höger och vänster sida
2. Person nr 1 står på alla fyra, person nr 2 attackerar från sidan:
   "Breakdance-snurr" för att komma in i guard
3. Person nr 1 ligger på rygg, person nr 2 sitter i guarden:
   Attackerar på ude garame på höger och vänster sida
4. Person nr 1 har kopplat kame shiho gatame,
   person nr 2 rullar bakåt och klättrar upp på ryggen.

Positionsbyten

1. Kesa gatame
2. Yoko shiho gatame
3. Mune gatame
4. Tate shiho gatame
5. Kata gatame
6. Ura tate shiho gatame
7. Hadaka jime
8. Kami shiho gatame
9. Ushiro kesa gatame
10. Kusure kesa gatame

Frigöringstekniker från fasthållningar

1. Från Kesa gatame:
   rulla motståndaren över dig
2. Från Yoko shiho gatame:
   Vrid ut höften och vrid dig in i guard
3. Från Tate shiho gatame:
   a) Rulla motståndaren genom att låsa en fot.
   b) Lyft upp motståndarens fot med din bortre fot
   och vrid dig in i guard.
4. Från Kame shiho gatame:
   Rulla bakåt och dra dig upp på motståndarens rygg

AVSLUT OCH FASTHÅLLNINGSTRÄNING

Från guard

1. Passera genom guarden och koppla fasthållning.
2. Passera under guarden koppla fasthållning.
3. Ställ dig upp i guarden och sätt ett vadlås.
4. Snurra ut i ett knälås.

När motståndaren står på alla fyra

1. Kroka in benen och räta ut motståndaren till Ura tate shiho gatame.
2. Plocka ena armen, foten över halsen och rulla in Juji gatame.
3. Armen runt halsen och stryp med Hadaka jime.
4. Clock choke.
5. Drag motståndaren bakåt med ett ryck och lägg honom på rygg.

På rygg med motståndaren i guarden

1. Lås motståndarens höft, greppa vid halsen med tummen mot dig och gör en kors-strypning med gi. (Juiji jime)
2. Lås motståndarens höft, sväng upp benet över halsen och sätt låset Juji gatame.
3. Vrid dig i sidled, svinga benet i en stor rörelse och rulla motståndaren åt sidan.
4. När motståndaren ställer sig upp koppla grepp runt benen, vält och dra dig upp till Tate shiho gatame.

Från Yoko shiho gatame

1. Kontrollera motståndarens arm, sväng över ditt ben och sätt Juji gatame.
2. Lägg tryck med armen över halsen, greppa under motståndarens arm och stryp med armen.
3. Kontrollera motståndarens bortre arm, krypp över och lägg benet under nacken gör Juji gatame.

Från Tate shiho gatame

1. Vid tryck mot bröstet, tryck ned armen och arm underifrån och sätt axellås Ude garame.
2. Kontrollera någon arm underifrån, sväng över benet och sätt Juji gatame.

SITUATIONSTRÄNING

Förslag på olika försvarstekniker från SJJ's fyra olika distanser för självförsvarsträning.

Distans

1. Gedan mawashi geri
2. Mae geri
3. Kizame tski
4. Gyaku tski

Närkamp

1. Armbågar
2. Knän

Grepp

1. Nedtagning (benkrok)
2. Nedtagning (lyft)

Markkamp

Förhållningssätt i överläge och i underläge.

Fri form

Växlar mellan de olika delarna.

Vid denna typ av träning, se till att använda ordentliga skydd så att teknikerna kan utföras med full kraft.

RANDORIMODELLER

Förslag på olika träningsmodeller för tävlingsförberedande träning:

1. En är passiv och en är aktiv (i slag och spark, kast och ne waza).
2. Randori startar från att en tar sitt favoritgrepp.
3. Slag- och sparkrandori där en är rörlig eller orörlig.
4. Träna på att attackera på skuggsidan.
5. En söker kast och den andra söker slag och spark.
6. Starter av matchen (ca 15 sek), ladda om och upprepa 5 ggr.
7. Grupp om ca 6 personer där 2 möts och de andra dömer (koka-randori).
8. En leder med 2 poäng och det är 20 sek kvar.
9. En attackerar, den andra tajmar en kontring och följer upp.
10. En attackerar med slag och den andra kontrar med spark.

TRÄNINGSPASS MED TEMAN

Detta kan användas av instruktören och självklart varieras i all oändlighet.
Det kan även ligga som grund då två utövare "extratränar" och inte har någon instruktör.

GRUNDTEKNIK

Uppvärmningar:

1. Ne waza, 3 byten × 3 min
2. Kast utan kast, 5 byten × 2 min
3. "Krigsjutsu" (tuff grepp och slag randori), 5 byten × 1 min

Teknikträning (slag & spark)

Gyaku tski	10 × 2 höger/vänster
Haito	10 × 2 höger/vänster
Uraken tski	10 × 2 höger/vänster
Oi tski	10 × 2 höger/vänster
Mawashi geri	10 × 2 höger/vänster
Mae geri	10 × 2 höger/vänster
Yoko geri	10 × 2 höger/vänster
Valfri spark	10 × 2 höger/vänster

Ingångar kast

Höftkast	10 × 2
Skulderkast	10 × 2
Benkast	10 × 2
Valfritt kast	10 × 2

Positioner ne waza, 1–3 minuter (teknik eller randori)

1. Mellan benen
2. Sidposition
3. Guardposition

Randori: I grundformer eller ju-jutsu

Fysik:

1. Armhävningar: 50 st, Situps: 100 st, Upphopp mot vägg 10 × 3
2. Krigsjutsu-starter, Ne waza pressure, Ne waza 30 sek/ slag & spark 20 sek. Kast, fasthållning + kort ne waza
3. Ne waza (utan dräkt, inga fasthållningar)
4. Slag & spark på mits

Nedvarvning: Löpning, skuggboxning mm

Stretch: Två och två;
Hamstrings, gluteus, ljumskar, bröst

NE WAZA

1. Ne waza till musik.
   En motståndare per låt, ca 4 byten.
2. Snäll slag- och sparkrandori, 3 × 1 min.
3. Valfritt kast, koppla fasthållning, därefter ne waza randori, 3 × 1 min.
4. Övergångar från slag och spark till kast och avslut på golvet.
5. Klockan runt × 2.
   Prova randori från alla lägen.
6. Juji gatame vändningar 10 st.
7. Fasta lägen (ca 20 sekunder × 3);
   - starta i halvguard (ett ben fast)
   - starta sittande i guarden
   - starta när motståndaren sitter i guarden

FIGHT!

1. Kast utan kast	2 × 5 minuter
2. Kastrandori	2 × 3 minuter
3. Slag och spark randori	2 × 2 minuter
4. Kasttävling,	först till 4:a poäng
5. Slag och spark tävling,	först till 4:a poäng
6. Tävlingsrandori	2 × 3 minuter
7. Eventuellt Ne waza	ett långt lugnt byte

MENTAL TRÄNING



JU-JUTSUNS RÖTTER

De flesta kampsporter har sina rötter i Asien. Ju-jutsun kommer liksom judon och karaten från Japan. Ursprunget märks inte bara i att våra tekniker har japanska namn. Historiskt finns det band mellan kampkonst och den buddism som praktiseras i Ostasien. I Japan insåg samurajerna att det inte räckte med ett vasst svärd och en vältränad kropp för att vinna en strid. Samurajerna utövade också Zen, sittande meditation, och rester av det känner vi igen i mokuson före och efter träningspassen.

Många av sport ju-jutsuns utövare tränar ju-jutsu som en tävlingsidrott. För dessa idrottsmän och idrottskvinnor är den mentala träningen lika självklar som den fysiska träningen. Att se sig själv som en vinnare och att kunna hantera nervositet är en viktig del i förberedelserna inför en tävling. Den mentala träningen har därför i stor utsträckning utvecklats av idrottare, tränare och idrottspsykologer. Många av de tekniker som används inom mental träning känns igen från zenbuddismens meditationsövningar.

MÅLET MED MENTAL TRÄNING

Den mentala träningens övergripande mål kan sammanfattas i ett antal punkter.

- En positiv andlig utveckling
- Att hitta sin plats i livet
- Att förverkliga sig själv

Specifikt vid tävling

- Att vid rätt tillfälle stå på toppen av sin förmåga
- Att ha tillgång till alla sina resurser
- Att vara sig själv

För den som inte tävlar är den mentala träningen ett bra sätt att förbereda sig inför en gradering eller att träna tekniker på bussen till och från skolan eller jobbet.



TANKENS KRAFT

Våra tankar om oss själva, vår självbild, sätter gränserna för vårt handlingsutrymme i och utanför dojon. Vi begränsar oss själva genom att tro att våra drömmar och mål är omöjliga nå. Därför låter vi ibland bli att över huvud taget försöka. Ofta är vi inte medvetna om de negativa tankarna och förstår inte heller hur de påverkar oss. Mental träning handlar om att vidga ramarna och öka självförtroendet. Mental träning handlar också om självkännedom och att förstå personliga drivkrafter. Blir vi medvetna om tankens kraft kan tankarna förvandlas till en positiv kraft.

AVSLAPPNING OCH AVSPÄNNING

Grundläggande i all mental träning är avslappning och avspänning. Det finns ett flertal avslappningsmetoder och avspänningsövningar som är verkningsfulla. Det är individuellt vilken metod som passar bäst. Flera av metoderna är tusenåriga österländska meditationsformer som exempelvis zenmeditation och yoga. Andra är modernare och har utvecklats i Europa och USA under förra seklet. Exempel på modernare metoder är autogen träning och progressiv avslappning som båda utvecklades i början på 1900-talet. En minsta gemensam nämnare för samtliga skolor är att de betonar vikten av rätt andning. Med det menas en lugn och jämn bukandning i motsats till den anspända personens snabba och ojämna andning med bröstkorgen.

Men det är också viktigt att förstå att stress och anspänning är kroppens sätt att förbereda sig för en prestation. Infinner sig inte ett pirr i magen inför en viktig tävling är risken stor att det förväntade resultatet uteblir. Den allt för lugne måste därför istället lära sig att tända till – anspänning istället för avspänning.

MÅLINRIKTAD MENTAL TRÄNING

Avslappning och avspänning kan vara ett mål i sig men för de flesta som intresserar sig för mental träning är nästa steg minst lika viktigt. Vi kan kalla nästa steg för målinriktad mental träning. Även här finns ett flertal metoder och tekniker som fungerar olika bra för olika individer.

VISUALISERING

En vanlig metod inom mental träning är visualisering i olika former. Visualisering innebär enkelt uttryckt att man skapar inre positiva bilder av händelser man vill ska inträffa eller situationer man vill bemästra. Med hjälp av visualisering är det möjligt att skapa bilder av sig själv som vinnare. Negativa bilder av misslyckande har vårt medvetande många gånger allt för lätt att skapa på egen hand. Bilder som sedan spelas upp när vi minst av allt behöver dem.

Visualisering har liksom avslappningsövningarna sina rötter långt tillbaka i tiden. Yogas i Indien, zenmästare i Japan och läkekonstens fader Hippokrates kände alla till olika visualiseringstekniker.

AFFIRMATIONER

Att tala till sig själv i form av korta, enkla och positiva meningar kallas för affirmationer. Exempel på affirmationer är "jag känner mig lugn och trygg" eller "jag känner mig stark och glad". Det fungerar dock inte att lägga in negationer "jag känner mig inte rädd". Vårt medvetande accepterar inte negationer.

MÅLBILDER

En målbild fungerar som en inre kompass. När det regnar och blåser på kvällen kan

det vara svårt att ta sig iväg till dojon. Men om man tidigare programmerat in målbilden att ställa upp i en kommande tävling eller ta blått bälte vid terminsslutet blir det lättare att packa väskan och komma iväg. Det kallas med ett vanligare uttryck motivation. Mental träning hjälper till att hålla motivationen uppe och att skapa rätt förutsättningar för att målet ska nås.

VARFÖR FUNGERAR DET?

Mental träning är inte hokuspokus. Det går att förklara varför metoderna fungerar. Avslappningen som inleder träningen gör att den kritiska förmågan reduceras. Det förändrade medvetandetillståndet som avslappningen leder till kan jämföras med hypnos. Vi blir därigenom mer mottagliga för de positiva budskap och tankar som är en väsentlig del av den mentala träningen. Den mänskliga hjärnan saknar dessutom förmåga att skilja på en upplevd händelse och en verklig händelse. Med visualiseringar och självsuggestioner kan vi därför "lura" hjärnan. Höjdhopparen som hundratals gånger mentalt genomfört det vinnande hoppet kan göra det ytterligare en gång när det verkligen gäller. Med mental träning skapar vi positiva minnen av framtiden.

Psykologen Lars-Eric Uneståhl är en av pionjärerna inom mental träning i Sverige. För att visa att träningen fungerar genomförde han för flera år sedan ett enkelt experiment. Uneståhl lät en grupp studenter lägga straffar mot en basketkorg. Resultaten noterades och studenterna delades sedan upp i tre grupper. Den första gruppen fick därefter träna dagligen på att lägga straffar. Den andra gruppen fick också dagligen träna straffläggning men gjorde det mentalt med visualisering. Den sista gruppen utgjorde kontrollgrupp och fick inte göra något alls. Efter två veckor samlades grupperna för att se om och hur förmågan att lägga straffar påverkats. Det visade sig att de två första grupperna förbättrat sina resultat lika mycket. Den mentala träningen var alltså lika effektiv som den fysiska.

MERA KUNSKAP

Inom utbildningsverksamheten i sport jujutsun finns den mentala träningen med som en röd tråd. Det finns ett flertal böcker som tar upp mental träning ur olika perspektiv (se litteraturlista). Det finns även kassettband och CD-skivor som hjälper den intresserade att komma igång. En kurs har fördelen att det finns en instruktör som kan svara på frågor och kurskamrater att jämföra sina intryck med.

Litteraturlista

Ett urval av böcker om mental träning:

Bosse Angelöw, Träna mentalt och förbättra ditt liv

Mihály Cziksczentmihályi, Finna flow

Thomas Fogdö, Möta motstånd

Anders Plate, Knopp och kropp

Willy Railo, Nya bäst när det gäller

Lars-Eric Uneståhl, Integrerad mental träning

EXEMPEL PÅ MENTAL TRÄNING I DOJON

Mental träning är ett bra sätt att avsluta ett träningspass på under förutsättning att det finns tid. Räkna med att det krävs mellan 10 och 20 minuter för att det inte ska upplevas som stressigt. Här beskrivs ett sätt hur man som instruktör kan leda en grupp eller en individ genom den mentala träningen.

START

Be eleverna att ligga ned, hitta en skön ställning, armarna vilar ca 30-90 grader ut från kroppen, låt dem pröva om de föredrar att hålla handflatorna uppåt eller nedåt. Be dem ta tre djupa andetag, sluta ögonen, ta två djupa andetag, stänga munnen.

Låt tänderna vara lätt åtskilda, placera tungan med ett lätt tryck mot gommen i överkäken, vid övergången mot framtänderna.

1. ANDNINGEN

Du säger:

- *Låt bröstkorgen vila, känn hur magen rör sig i takt med andningen.*

  Tänk tanken: för varje utandning så blir jag alltmer avslappnad.

Utandningen är den passiva delen i andningscykeln, känn att den är längre än inandningen.

2. MUSKULÄR AVSLAPPNING

Du säger:

- *Nu lämnar vi andningen, den sköter sig själv, det andas i er.*
- *Nu flyttar vi ut vår uppmärksamhet till höger arm.*
- *Försök hitta en behaglig känsla av tyngd i höger arm.*

Känslan av tyngd korresponderar med det fysiologiska tillståndet avslappning; att få nervimpulser går ut i höger arm.

Du säger:

- *Höger arm känns alldeles tung.*
  (Upprepa detta ett antal gånger)
- *Du är fullständigt avslappad i hela kroppen.*
  (Upprepa detta ett antal gånger)
- *Hjärtat slår med lugna jämna slag, du andas med långa, djupa andetag.*
- *Slappna av och vila.*

Börja sedan om hela slingan från: "höger hand känns alldeles tung" till "du är fullständigt avslappnad i hela kroppen".

- *Försök nu känna hur den behagliga känslan av tyngd sprider sig i hela kroppen.*

Beskriv hur varje kroppsdel slappnar av, som en röd olja som långsamt flyter fram och på sin färd genom kroppen får den varje kroppsdel att slappna av.

3. KONCENTRATION

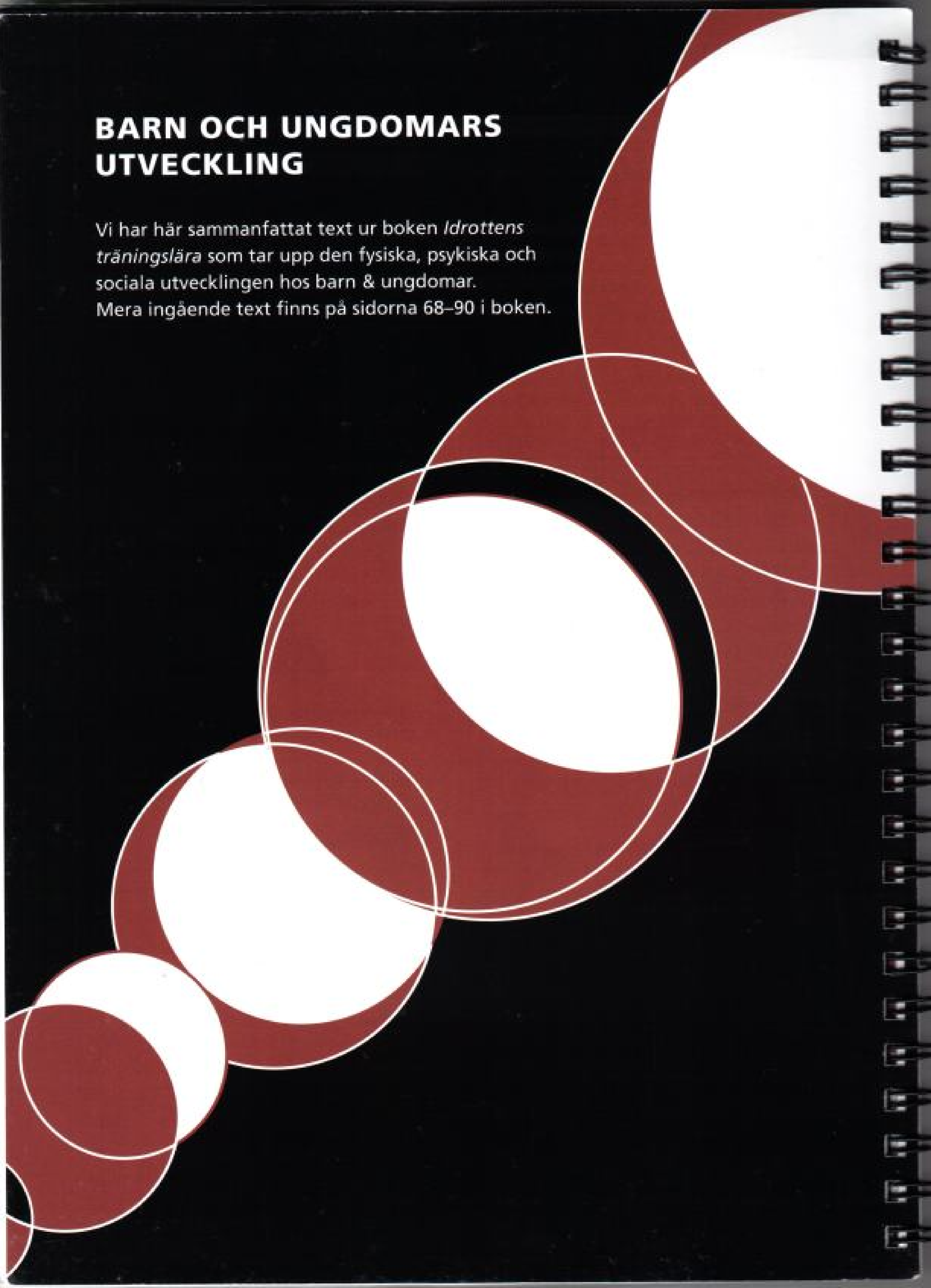
Du säger:

- *Flytta nu din uppmärksamhet inåt, mot ditt centrum.*
- *Ditt centrum finns några centimeter under naveln, mitt inne i kroppen.*
- *Du kan uppleva det som en känsla, eller visualisera och se det som en liten kula eller ulltuss mitt inne i dig.*

4. ÖVNINGAR (att välja mellan)

RÖRELSEGLÄDJE & TRYGGHET

Be eleverna säga ordet "rörelseglädje" till sig själva några gånger. Låt hjärnan spela upp det skådespel som ordet framställer. Det kan



BARN OCH UNGDOMARS UTVECKLING

Vi har här sammanfattat text ur boken *Idrottens träningslära* som tar upp den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen hos barn & ungdomar. Mera ingående text finns på sidorna 68–90 i boken.

FYSISK UTVECKLING

LÄNGDTILLVÄXT

Barn och ungdomars längdtillväxt utvecklas med stor variation och i olika takt. Flickors tillväxtspurt börjar vid 10 års ålder (tillväxthastigheten är ca 9 cm/år) och längdtillväxten är avslutad ungefär när de är 16 år. Pojkars tillväxtspurt sker något senare, ungefär från 14 års åldern (tillväxthastigheten är ca 10 cm/år). Längdtillväxten är oftast avslutad vid 18 års ålder. Vuxna män är i genomsnitt 13 cm längre än kvinnor.

Detta innebär en förskjutning av tyngdpunkten och en ökning av extremiteternas (armar och bens) längd. Vilket i sin tur innebär att man i vissa fall behöver "lära om" vissa rörelser eftersom inlärda rörelsemönster inte stämmer överens med kroppens förutsättningar.

Konsekvenser för barnträning:
- Individuellt anpassad träning.
- Inlärda rörelsemönster kan behövas korrigeras.
- Ålder inte alltid den bästa indelningsgrunden.

SKELETTET

Skelettet utvecklas under de första 20 åren. Forskning visar att fysisk aktivitet ger kraftigare skelett i jämförelse med inaktivitet som leder till klena och svaga ben. Barns ben är mjukare än vuxnas, vilket kan medföra deformationer vid långvarig, ensidig belastning. Tunga belastningar kan resultera i att epifyserna (tillväxtzonerna) sluter sig tidigare vilket leder till hämmad tillväxt.

Konsekvenser för barnträning:
- Bra med fysisk aktivitet och belastning med egen kroppsvikt.
- Undvik tung styrketräning för barn och ungdom.

MUSKELSTYRKA

Före puberteten är det liten skillnad i muskelstyrka mellan flickor och pojkar. Tillväxten av muskelmassa startar två till tre år tidigare hos flickor vilket är en viktig faktor att komma ihåg i träningssammanhang. Efter puberteten minskar den relativa styrkan för flickor jämfört med pojkar. Kvinnors når sin maximala styrka vid 25 års ålder, och uppnår ca 65% av männens. Skillnaden varierar mellan olika muskelgrupper och korrigerar man till längd är skillnaden bara 20% mellan könen.

Konsekvenser för barnträning:
- Bra med anpassad styrketräning (egen vikt, låg belastning).

KONDITION

Syreupptagningsförmågan (förmågan att omvandla syre till energi) ökar under barnaåren. Konditionsträning (aerobträning) har god effekt på den maximala syreupptagningsförmågan i åldern 8–17 år. Man har visat på upp till 60% bättre uthållighetskapacitet hos fysiskt aktiva barn. Anaerob belastning före puberteten (träning utan syre, mjölksyraträning) rekommenderas ej då träning med så hög intensitet medför att tjockleken på hjärtats väggar ökar. Hjärtats inre volym ökar dock inte och därmed förbättras inte heller hjärtats slagvolym (mängden blod som kan pumpas ut i kroppen). En annan anledning är att så hård träning i tidig ålder kan avskräcka från fortsatt träning.

Konsekvenser för barnträning:
- Bra med aerob konditionsträning för barn och ungdom.
- Undvik anaerob träning.

RÖRLIGHET

Rörlighet i lederna är god för barn, men försämras om den inte underhålls. Rörelseträning är både prestationshöjande och skadeförebyggande. I vissa rörelser får man ut mer kraft om man har ett större rörelseutslag och man undviker muskelbristningar och skador på senor om rörelseförmågan är god. Dock bör man vara försiktig med överdriven övertänjning av ledband, ledkapslar och senor vilket kan medföra förlorad styrka och instabilitet.

Konsekvenser för barnträning:
- Anpassad rörelseträning är prestationshöjande/skadeförebyggand.
- Undvik överdriven rörlighetsträning för barn och ungdom.

PSYKISK OCH SOCIAL UTVECKLING

De amerikanska psykologen Erik Homburger Erikson har efter omfattande forskning utarbetat en teori för personlighetsutveckling eller som man också kallar det, människans känslomässiga utveckling. Det finns flera teorier kring detta ämne men vi har valt att använda denna teori då den är den mest genomarbetade. Psykologen har delat upp livsförloppet i åtta olika faser. Vi har valt att redogöra för tre av dessa faser som är av stor betydelse för ditt sätt att instruera barn & ungdomar.

För vår del som instruktörer och vuxna bör det vara en viktig uppgift att hjälpa ungdomarna att lämna de olika faserna med så många positiva upplevelser som möjligt. Initiativ, duglighet, arbetsförmåga, ansvarskänsla, självständighet, självsäkerhet och kreativitet är alla personlighetsdrag som vår idrott kan hjälpa till med att bygga upp.

Det är därför det är viktigt att känna till dessa olika faser och se på idrottsutövandet i ett brett perspektiv och inte bara se till idrottsliga färdigheter.

3 ÅR OCH UPP TILL SKOLÅLDERN (6-7ÅR)

Denna fas karaktäriseras av mycket aktivitet, stor nyfikenhet, stor tillit till andra människor och en stor självsäkerhet. Barnet utforskar saker hela tiden och är hela tiden aktiva.

Motsatsförhållandena i denna fas är balansen mellan initiativ som drivkraft för aktivitet och en slags skuldkänslor som verkar hämmande på aktiviteten och leder till passivitet.

SKOLSTARTEN-PUBERTETEN

I denna fas är det viktigt att lyckas, att bli accepterad. Barnet jämför sig med andra och egna upplevelser och respons från andra är av betydelse för självkänslan. Viktigt är att barnen tränar på att vara flitiga och målinriktade. Koncentration och uthållighet att slutföra en uppgift blir viktiga karaktärsdrag.

Det negativa i denna fas kan vara att barnet utvecklar en känsla av generellt mindervärde. Sämre fysiska färdigheter kan vara en viktig orsak till att barn får en allmän låg självuppfattning och kan se sig själva som underlägsna.

PUBERTETEN

Puberteten är den mest omfattande och genomgripande perioden i livet. Ett vanligt problem i denna fas är att vänja sig vid sin nya kropp efter de stora förändringar den genomgått. Tillliten, självständigheten, initiativförmågan och arbetsförmågan ska nu "prövas" på nytt för att passa in i den nya helheten. Osäkerhet är ett framträdande drag hos många i denna ålder.

UNGDOMSÅLDERN

I motsats till pubertetens famlande vänskap med det egentliga målet att finna sig själv, knyts under denna fas nära personliga förbindelser där den unga människan både ger och tar. Spänningsförhållandet ligger nu mellan vänskap och närhet och å den andra sidan isolering och social distansering.

MOTORISK UTVECKLING OCH INLÄRNING

Med motorik menas de olika funktioner och system av funktioner på olika nivåer som tillsammans utgör den totala rörelsekapaciteten.

Begreppet motorik kan dock ha något olika betydelse beroende på i vilket sammanhang man använder det.

NEUROMOTORIK

Om man pratar om samspelet mellan det nerv och muskelsystem som sätter igång och styr våra rörelser så heter det neuromotorik.

SENSOMOTORIK

Om man tar med de sensoriska nervbanorna och den uppfattning och behandling som görs av sinnesorganen innan rörelsen startar då är betydelsen både psykisk och fysisk och då pratar man om sensomotorik.

PSYKOMOTORIK

Om man menar hela handlingen med förberedelser, utförande och bearbetning som t ex att dansa med alla upplevelser av rörelse, rytm och rymd som det kan ge, då pratar man om psykomotorik.

SENSORISK INTEGRATION

I praktiken kan det ofta vara svårt att avgöra vilken av de tre beteckningarna som är den riktiga att använda i olika sammanhang. En sådan uppdelning kan också verka konstlad. När alla sinnen är integrerade och när både fysiska och psykiska färdigheter prövas då används termen sensorisk integration= motorik.

Vid inlärning av rörelser har kroppen ett sofistikerat feedbacksystem, som ger upplysningar om hur rörelsen fortskrider och som dessutom ger möjligheter till korrigeringar under rörelsens gång.

EN RÖRELSES INLÄRNINGSFÖRLOPP

kan schematiskt beskrivas i fyra olika faser.

1) Förberedelsefas

In denna fas utvecklar man en allsidig rörelserepertoar. Dessa rörelser bör vara så varierade och allsidiga som möjlighet. Basen utgörs av de grundfärdigheter vi utvecklat som barn.

2) Introduktionsfas

I denna fas prövar man och gör sig bekant med det aktuella området. Genom att pröva, härma och iaktta den förevisade övningen skapar vi oss en uppfattning om vad det är vi ska försöka lära oss.

BARN OCH UNGDOMARS UTVECKLING – PEDAGOGISKA KONSEKVENSER

Den motoriska guldåldern: 4-12 år

4-6 år	grundläggande rörelsemönster: betoning på allmän grundmotorisk träning
6-8 år	bättre motorisk styrning, balans, koordination: kombinationsmotorik – hoppa, springa, kasta
9-10 år	behärskar grund & kombinations-motorik (löpa-kasta etc): fortsatt färdighetsträning, lagspel, bollövningar, redskapsgymnastik
10-12 år	god muskelstyrka, god rörlighet, lätt kropp: färdighets inlärning
Puberteten:	tillväxtspurt: inlärning av nya rörelser svårare, träna tidigare inlärda rörelser,kondition, styrka rörlighet, lättare koordination

3) Automatiseringsfas
I denna fas genom fortsatt tränande går man successivt över till att utföra rörelsen utan viljans inflytande. Man skaffar sig en sådan skicklighet att man inte längre behöver tänka på hur man utför rörelsen.

4) Generaliseringsfas
I den sista fasen kan man utföra rörelsen under skiftande förhållanden. Oavsett yttre störningar och i pressade situationer kan man utföra färdigheten (kastet, sparken) utan att behöva tänka på själva genomförandet.

MODELL FÖR BARN- & UNGDOMSTRÄNING	
5-10 år	allsidig grundträning; lek, rörelseinlärning, grovkoordination (fas 1).
10-15 år	begynnande idrottsspecifik träning; idrottslig teknik, allsidig rörelseträning, begynnande träning av fysiska egenskaper, olika tävlingsformer (fas 2).
15-20 år	utökad idrottsspecifik träning; specialisering, förbättra fysiska egenskaper, ökad träningsbelastning, allsidig rörelseinlärning, tävling (fas 3).

UTVECKLING OCH TRÄNING

Viktigt att känna till är att det kan skilja flera år i fysisk utveckling mellan jämnåriga elever. Fysiska och psykiska fördelar utjämnas med stigande ålder. Vem som är "talang" kan vara en svår fråga och bör inte besvaras för tidigt.

Konsekvenser för barnträning:
- Undvik att fokusera enbart på idrottsresultat.
- Ge barn uppskattning för den dom är, inte vad de presterar.
- Anpassa träningen efter barnens förutsättningar och behov.

Allsidig eller specialiserad träning?
Tidig specialisering innebär:
- Att mycket tid används för en idrott
- Att topprestationer i en enskild idrott är målet
- Att liten hänsyn tas till motorisk och psykosocial utveckling
- Att all träning är starkt målinriktad
- Att relativt stora fysiska och psykiska belastningar finns med i träningsprogrammet.

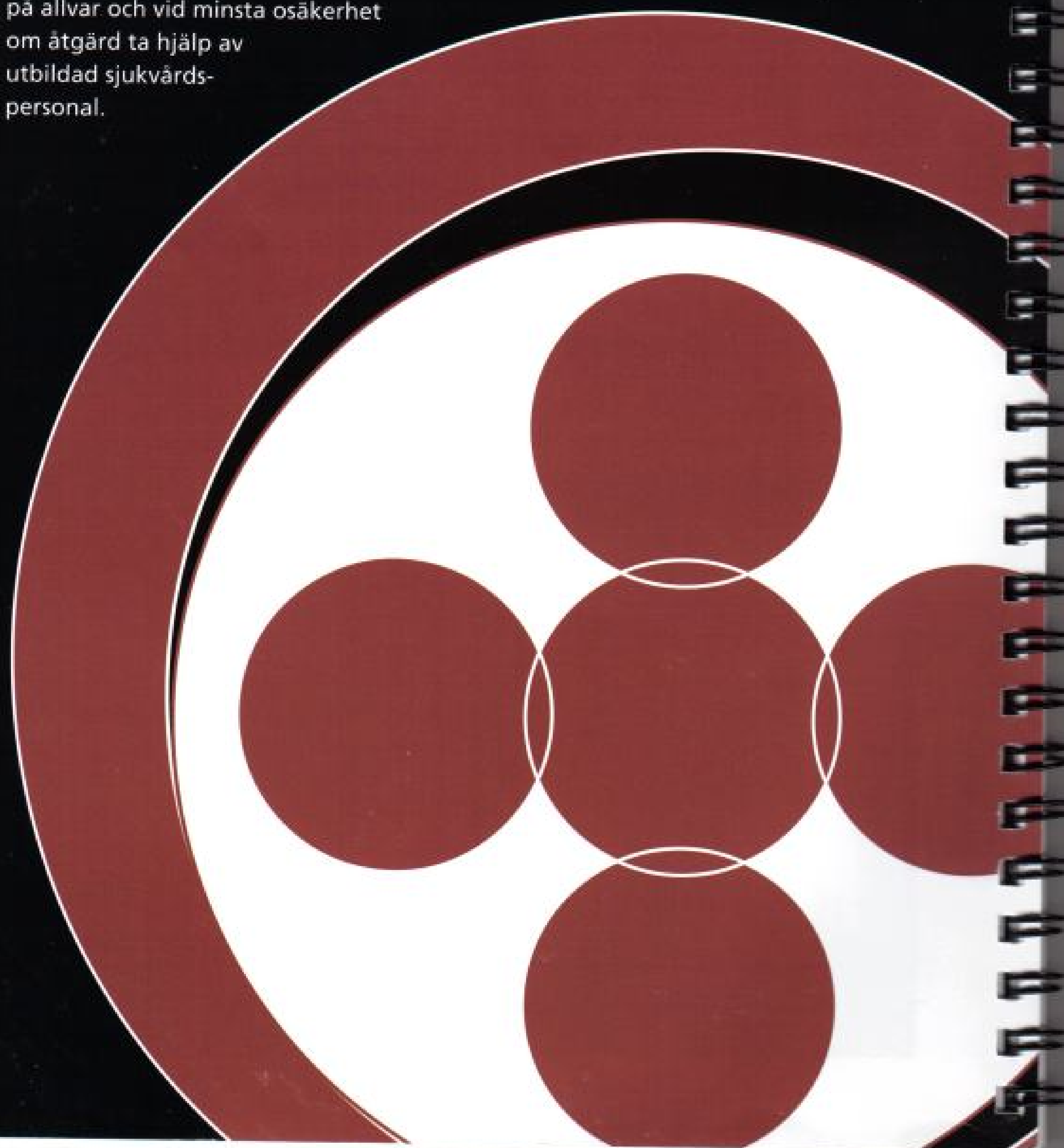
Allsidig träning innebär:
- Att stor variation tas i frilufts och idrottsaktiviteter
- Att instruktören tar tillvara på barnens idéer
- Att lekfullhet och varierade övningar används för att lära in olika kvalitéer
- Att möjligheter till allsidig motorisk stimulering ges

Av detta kan vi dra vissa slutsatser:
Att tidig specialisering ger snabba resultat men att allsidig träning ofta ger större framgångar efter ungdomsåren.

FÖRSTA HJÄLPEN VID IDROTTSSKADOR

Följande avsnitt innehåller kortfattade råd och hjälp för instruktörer. Syftet är att ge instruktören en lättförståelig lathund att vända sig till vid en olycka/idrottsskada.

Kom ihåg att alltid ta även små skador på allvar och vid minsta osäkerhet om åtgärd ta hjälp av utbildad sjukvårds-personal.



SKALLSKADOR

Våra hjärnor är det viktigaste instrument vi har. Utövandet av sport ju-jutsu medför att vi utsätter oss själva och andra för risker. Vid för hård kontakt mot huvudet är detta särskilt allvarligt. Det är därför viktigt att känna till symtom och åtgärder vid en eventuell skallskada.

Definition av skallskada: Förändring som skett av de mentala funktionerna, omedelbart eller med viss fördröjning, samt med eller utan medvetandeförlust

SYMTOM OCH TECKEN PÅ SKALLSKADA

Tidiga symptom (min–tim)

- omtöckning
- huvudvärk
- illamående
- yrsel

Sena symptom (dagar–veckor)

- huvudvärk, svimningskänsla
- nedsatt koncentrationsförmåga
- minnesstörning
- uttröttbarhet/irritabilitet
- ljus/ljudkänslighet

Tecken

- frånvarande blick
- sänkt uppmärksamhet
- svarar och reagerar långsamt
- desorientering
- sluddrigt tal
- omotiverade känsloutbrott
- minnesstörning
- medvetandeförlust
- okordinerade rörelser

GRADERING AV SKALLSKADOR

Grad 1:	ingen medvetandeförlust, symptom försvinner inom 15 minuter
Grad 2:	ingen medvetandeförlust, symptom kvarstår mer än 15 minuter
Grad 3a:	medvetandeförlust kortare än 60 sekunder
Grad 3b:	medvetandeförlust längre än 60 sekunder

ÅTGÄRD VID SKALLSKADOR

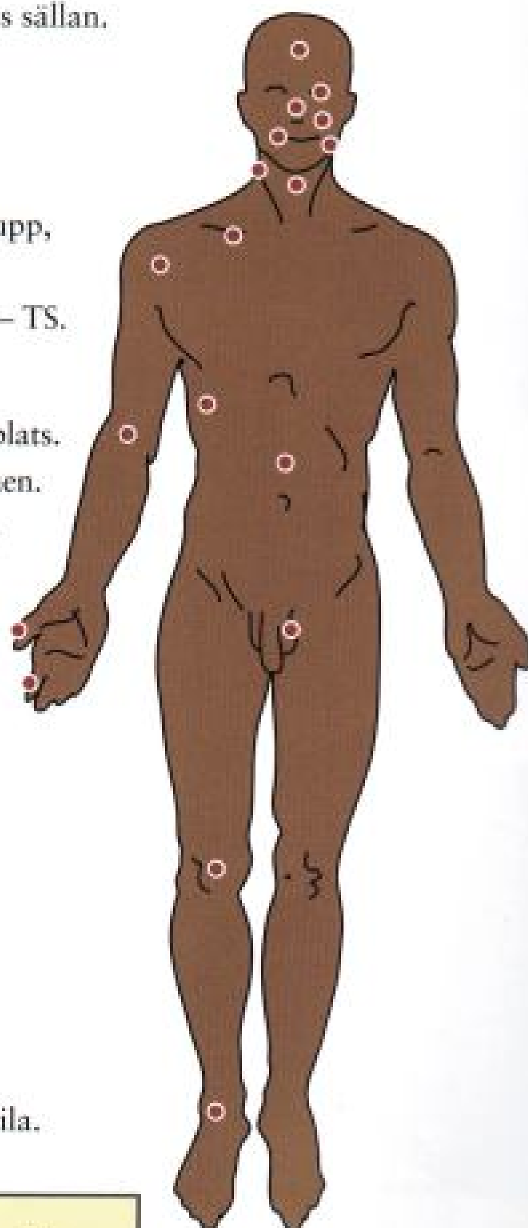
Grad 1:	Avbryt aktivitet, träning påbörjas tidigast dagen efter symptomfrihet. (2 eller fler inom 12 månader medför en veckas vila)
Grad 2:	Avbryt aktivitet, återgång till träning tidigast efter en vecka. (2 eller fler skador, två veckors vila)
Grad 3:	Avbryt aktivitet, transport till sjukhus, observera risk för nackskada vid medvetslöshet, återgång till aktivitet; Grad 3a efter en vecka (2 eller fler skador, 1 månad) Grad 3b efter två veckor (2 eller fler skador, 1 månad)

SKADOR OCH ÅTGÄRDER

Medvetslöshet: Alltid Till Sjukhus (TS)!

ANSIKTSSKADOR

Sårskador ansikte:	Kompress och därefter tryck för att stoppa blödningen. skölj med NaCl(Natriumklorid), ytliga sår tejpas, glipande sår sys.
Öga:	NaCl på en dränkt kompress, is för att bedöva. Vid allvarlig skada (synnedsättning och dubbelseende) – TS.
Käke:	Kolla så att bettet är jämnt. Om det är väldigt oregelbundet – TS.
I munhåla:	Dessa skador läker väldigt bra, sys sällan. Skölj med vatten och vila.
Ansiktsfrakturer: *(okbensfraktur eller käkbensfraktur)*	TS.
Näsa:	Pressa in fetvadd, låt eleven sitta upp, tryck över näsroten. 5–10 min, Om det ej slutat blöda efter 1 tim – TS.
Näsbensfraktur:	TS
Tänder	Om tanden ramlat ut, tillbaka på plats. Förvara i NaCl, mjölk eller i munnen. Roten får ej torka. Till tandläkare.



SKADOR MOT HALS/AXELREGIONEN

Slag mot struphuvud:	Is för att kyla. TS
Nackskada:	Rör minimalt, ring ambulans. TS
Nyckelben:	Om det är av – TS. Vid hård smäll beordra vila.
Axel ur led (luxation):	Ambulans TS, rör ej eleven mer än nödvändigt, prata, trösta.
Armbågsluxation:	TS
Tummen ur led:	Kan behövas opereras – TS.
Hängande fingertopp:	Spjäla med glasspinne och tejpa, vila.

> Barn behöver oftast tröst, peppning och ett Kalle Anka-plåster. Där kan du göra underverk. Underskatta dock inte barns skador, skaffa ögonkontakt och tryck försiktigt över "skadan" så får du ofta en bra bild av hur illa det är.

BÅLSKADOR

Revben:	Vila från träningen. Enstaka revben behandlas ofta inte. vid andningspåverkan – TS
Bukskador:	Skada mot bukorganen kan vara livshotande, smärtor från buken, illamående, kräkning, blödning, chock – TS.
Våld mot bålen:	Om eleven fortfarande är blek och smärtpåverkad efter 10 minuter – TS.
Pungskada, underliv: *(som ej går över)*	Is för att lindra smärtan, ej tryck! TS

KNÄ- OCH FOTLEDSSKADOR

Misstänkt korsbandskada, ligamentskada, fraktur: TS

Knäskador:	Linda ett tryck med en el.binda så snabbt som möjligt! Vid osäkerhet om ledband, menisk eller korsbandsskador – TS
Fotledsstukningar:	Linda ett tryck med en el.binda så snabbt som möjligt! Högläge. Linda på hårt och låt trycket sitta i minst 30 min, linda sedan med ett mindre tryck och låt sitta i 2–3 dygn. Efter 2 dygn, rörlighet fram till smärta.

AKUT BEHANDLING AV MUSKELSKADA OCH LIGAMENT/SENSKADOR

Tryckförband (20–30 minuter):	Minimerar blödningens storlek
Högläge (50 cm ovan hjärtat):	Begränsar sekundära ödemet
Kyla:	Används som smärtlindring
Kompressionsförband (2–3 dygn):	Ersätter tryckförbandet efter 30 minuter, Vila

SE TILL ATT HA EN PÅFYLLD FÖRBANDSLÅDA PÅ KLUBBEN SOM INNEHÅLLER:

El.binda, kylpåsar, coachtejp, kompresser, NaCl , plåster, steristrips (att tejpa ögonbryn), Alvedon, sax och fetvadd.

VID OSÄKERHET AV BEHANDLING VID SKADOR, RING NÄRMSTA SJUKVÅRDSINRÄTTNING ELLER 112.

COACHING I TIO STEG

Förutsättningar: Du skall coacha en (1) eller flera personer på en tävling. Du startar dina förberedelser vid terminsstart och tävlingen Nordic cup är första helgen i mars. Vi håller oss till den hjälp du kan ge den enskilda individen vid förberedelser och vid själva tävlingstillfället.

"Jag har lärt mig att ta bort alla onödiga tankar … Jag koncentrerar mig på det gripbara – på banan, på loppet, på startblocken, på de saker jag behöver göra. Publiken tynar bort och de andra idrottarna försvinner, nu är det bara jag och denna enda bana"

Michael Johnsson
OS medaljör 400 m

1 Fördela praktiska detaljer
Se till att reda ut vem som ansvarar för att den tävlande har en tävlingslicens, att han/ hon blir anmäld, att det bokas hotell och resa mm.

2 Planera förberedelsetiden
Vilka förberedelser gör den tävlande?
Ev andra tävlingar, träningar, gemensamma förberedelser med coachen före tävlingen. Träna gärna matchning på klubben med coachen, allt för att träna på att coacha och att bli coachad före tävlingen. Om du har en "förstagångs-tävlande": utnyttja gruppkänsla om det är fler från klubben som skall tävla. Förbered den tävlande på det positiva med att tävla.

3 Skapa en gemensam syn på coachning
Vad tycker den tävlande en coach bör göra?
Vad är det ni ska jobba med?
Vad vill den tävlande höra?
Vilka egenskap skall förstärkas, tas bort?

4 Praktiska detaljer före/under tävlingen
Den tävlande skall tävla och coachen skall coacha. Se därför till att du har koll på praktiska detaljer som invägningtider och plats m m. Agera lugnt och stå för yttre trygghet. På frågor som rött eller vitt bälte, vilken matta eller när det är dags, agera coolt och visa att du har koll på läget.

När du coachar, använd korta kommandon:
ex: – *framåt!* – *ditt grepp!* – *kiai!*
inga negationer, enbart positivt.

5 Skriv ned en "Coachlapp" tillsammans
Hur vill den tävlande ha det med:

- *Uppvärmingen*: hur värmer den tävlande upp?
- *5 min före matchen*: benskydd, freestyle, invanda rutiner?
- *1 min före matchen*: vad vill den tävlande höra, göra, vad vill han/hon inte uppleva?
- *Pausen*: vad säger du som coach om det går bra/ dåligt, vad gör du praktiskt, vad säger du inte?
- *Efteråt:* vad säger du efter matchen, vill den tävlande ha feedback?

6 Nästa match
Det kommer alltid en nästa match. Oavsett vinst eller förlust så skall fokus endast finnas på nästa match. Ta hand om den som förlorar, ge max 5 min för besvikelse, därefter ladda om.

7 Var dig själv, bryt mönster
Om du beter dig annorlunda, pratar med förställd röst mm, sprider du förvirring och osäkerhet. Om den tävlande "försvinner", bryt mönstret, (pattern interruption), våga bjuda på ett skratt, ta hand om den tävlandes nervositet.

8 100% koncentration på den tävlande
Som coach måste du vara 100 % närvarande och inte distraheras av annat/andra.

9 Utvärderingen
Utvärdera alltid tävlingen med den tävlande, gärna i punktform på papper. Vad gick bra? Vad kan bli bättre? Vad tar vi med oss för positiva känslor? Vad lämnar vi bakom oss?

10 Coachdagbok
Skaffa dig en coachdagbok där du skriver ned ditt eget beteende. Vad gjorde du bra, vad kan bli bättre. Sätt gärna upp mål med din coachning; ex: *"Jag har som mål att coacha fram en världsmästare"*

ORD- OCH TEKNIKFÖRKLARINGAR

STÄLLNINGAR/FÖRFLYTTNINGAR

Ayumi ashi	Passgång framåt
Fudo dachi	Neutral ställning
Hidari kamae	Vänster guardställning
Kamae	Guardställning
Mae ukemi	Framåtfall
Migi kamae	Höger gardställning
O soto otoshi ukemi	Fall bakåt med dämpning
Taisabaki	Vändning framåt
Tsuri ashi	Svepförflyttning framåt
Ushiro ukemi	Bakåtfall
Yoko ukemi	Sidofall

BLOCKERINGAR

Chudan soto uke	Mellanhöjdsblockering på insidan
Gedan barai	Låg blockering
Morote jodan uke	Hög tvåhandsblockering

KAST

Harai goshi	Höftkast med benpendling
Ippon seo nage	Skulderkast, armen i motståndarens armhåla
Kata guruma	Lyftkast med "brandmansgrepp"
Ko uchi gari	Benkrokskast. Svep t ex motståndarens högra ben med ditt höger ben
Morote gari	Nedtagning med båda armarna kopplade runt motsåndarens ben.
O goshi	Höftkast
O soto gari	Benpendlingskast
O soto otoshi	Krokbenskast
O uchi gari	Benkrokskast. Svep t ex motståndarens vänstra ben med ditt höger ben
Sume gaesh	Rullkast. Sitt bakåt kasta över huvudet
Tani otoshi	Sitt bakom, sträck ut benet
Te guruma	Lyftkast med armen runt motståndarens ben
Tomoe nage	Rullkast. Sitt bakåt, foten i magen, kasta över huvudet
Uchi mata	Benpendlingskast, mellan benen

NE WAZA

Kame shiho gatame	Fasthållning med magen över motståndarens ansikte, motståndaren på rygg
Kesa gatame	Fasthållning, armen under nacken
Mune gatame	Armen över munnen, motståndaren på rygg
Tate shiho gatame	Ligg över motståndaren, motståndaren på rygg
Ura tate shiho gat.	Ligg på motståndaren, motståndaren på mage
Ushiro kesa gatame	Omvänd kesa gatame, motståndaren på rygg
Yoko shiho gatame	Fyrpunktsfasthållning, från sidan, "paketet"

LEDVRIDNINGAR

Juji gatame	Fasthållning med armlås. Låset mot armbågsleden
Kote gaesh	Handledsvridning
Kote mawash	Underarmsvridning
Vadlås	Låsning mot vadmuskeln
Waki gatame	Armbågsbrytning

STRYPNINGAR

Hadaka jime	Strypning med armen mot halsen
Juji jime	Korsstrypning mot halsen

SLAG

Gyaku tski	Slag med bakre handen
Haito	Cirkulärt slag mot huvudet
Kizame tski	Slag med främre handen mot ansiktet eller bröstet
Oi tski	Slag i samband med steg framåt.
Uraken	Cirkulärt backhand slag mot huvudet

SPARK

Hiza geri	Knästöt i magen/ansiktet
Mae geri	Rak spark
Mawashi geri	Spark från sidan
Mawashi geri gedan	Låg spark mot in- eller utsidan av låret
Ura mawashi geri	Omvänd mawashi geri
Ushiro geri	Rundspark, bakåtspark
Yoko geri	Sido spark

ORD

Hajime	Börja
Kiritzu	Stå upp
Mokuzoe	Stor hållning, sittande meditation
Ne waza	Golvkamp
Randori	Form, mot varandra
Seiza	Sitt ned
Yame, matae	Sluta
Yokata?	Har ni förstått?

RÄKNEORD

Ichi [*itchi*]	Ett
Ni	Två
San [*sann*]	Tre
Shi	Fyra
Go [*gå*]	Fem
Roku [*rock*]	Sex
Shichi [*shitch*]	Sju
Hachi [*hatch*]	Åtta
Ku [*kju*]	Nio
Ju [*dju*]	Tio

Ingemar Sköld Svart bälte, 8:e dan
Ingemar Sköld började träna ju-jutsu 1969 för Hans Greger. Redan 1974 blev han instruktör på riksnivå och har sedan dess undervisat på hundratals träningsläger i hela landet. 1980 utsågs Ingemar Sköld till riksinstruktör och ansvarig för ungdomsju-jutsuns utveckling. Han har även haft ett brinnande intresse för tävlingsverksamheten och har varit ledande för dess utveckling. Han har själv flera SM och EM-titlar i ju-jutsu och har coachat det svenska landslaget till stora internationella framgångar. Ingemar har från 1972 varit med och påverkat utvecklingen av den svenska ju-jutsun. Internationellt har Ingemar gjort sig känd som både en skicklig instruktör och en utmärkt tävlingsfighter. Ingemar är till yrket läkare och har under lång tid varit landslagets förbundsläkare.

Ricard Carneborn Svart bälte, 3:e dan
Ricard började träna Ju-Jutsu 1986 och började tävla 1990. Han är idag en av Sveriges mest meriterade tävlingsutövare. Han debuterade i landslaget 1994, och har sedan dess tagit medaljer på EM, VM och World Games. Ricard är utbildad på Bosöns Idrottshögskola och jobbar med personlig träning, instruktioner och utbildning inom friskvård och kampsport.

